Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Cuscús con pollo y verduras

Es un plato, de **origen marroquí,** muy completo. Pueden utilizarse diferentes verduras y aderezarse con las especias a gusto de cada familia.

Proporciona la proteína animal, baja en grasa, del pollo, las vitaminas (C y A), minerales y fibra de las verduras y los hidratos de carbono complejos (buenos) del cuscús. Además suele ser muy bien aceptado por los niños.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 tazas de cuscús (más cómodo el precocido). Unos 60 g. por ración.

- 2 tazas de caldo de verduras o de agua.

- 2 pechugas de pollo o dos muslos deshuesados limpios de grasa.

- 2 calabacines blancos.

- 1 cebolla mediana.

- 4 zanahorias pequeñas o dos más grandes.

- Nuez moscada y comino en polvo (o curry en polvo) y canela al gusto.

- Aceite de oliva virgen y sal.

¿Cómo lo preparo?

Trocear el pollo y salpimentar. Se pone a dorar en una sartén con aceite de de oliva. Cuando esté hecho se aparta

en un plato. En ese aceite se pocha la cebolla muy fina. Se añade entonces la zanahoria a rodajas y un poco de agua y se mantiene a fuego lento. Cuando la zanahoria esté ablandándose se añaden los calabacines, bien lavados y troceados, a medias rodajas, con la piel. Pochar un poco y añadir las especias al gusto. Puede añadirse algo menos de media cucharadita de curry en polvo (o sustituirlo por un poco de nuez moscada y de comino en polvo si no se desea el toque picante del curry) y media cucharadita de canela en polvo. Dejar cocer un rato. Si está muy seco añadir más agua. Un poco antes de apartarlo añadir los trozos de pollo y dejar cocer todo mezclado unos minutos antes de apartar.

Este preparado puede mantenerse dos o tres días en el frigorífico hasta su consumo. A la hora de servirlo es cuando se prepara el cuscús.

Para hidratar el cuscús lo ideal es hacerlo con caldo de verduras que se habrá hecho para tal fin (cociendo diferentes verduras: zanahoria, puerro, apio, acelgas en agua con un chorro de aceite de oliva) o con agua tibia. Lo ideal es aprovechar y guardar los jugos cada vez que cocinemos verduras (puede congelarse y lo tendremos preparado).

Calentar el mismo volumen de caldo de verduras que de cuscús. Colocar el cuscús en un recipiente y añadir el caldo dejando reposar tapado unos minutos (según instrucciones del fabricante); a la mitad del tiempo se le añade un poco de aceite y se mueve bien para que se quede suelto. Pueden añadirse pasas y almendras.

Se sirve en un plato junto con el preparado de pollo verduras y su jugo para poderlo mezclar y que el cuscús absorba el sabor de las verduras.

* La receta marroquí auténtica es un poco más elaborada y lleva otras verduras como berenjena, calabaza... y, sobre todo garbanzos (que se pueden añadir precocidos).

**** Niños a partir de 12 meses ofreciendo la carne en trozos muy pequeñitos o triturándola con las verduras.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Palabras clave:

cuscús

trigo

verduras

receta

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación